

# 夏至养生 平衡“阴阳”

今天是二十四节气中的夏至,夏至后标志着真正进入了炎热的夏季,气温会逐渐的升高,很快一年中最热的日子——三伏天即将到来,中医认为,夏至是人体阳气最旺的时候,这一时节的养生要顺应夏季阳盛于外的特点,注意保护阳气,同时这一时节也是阴气开始生长的時候,所以更要注意阴气的保护。夏至到来,在养生方面我们应该注意哪些方面呢?



## 起居 >> 不要长时间开空调吹风扇

夏至到来后,标志着天气要正式进入炎热期了,此时保持一个良好的精神状态是非常重要的,市民朋友要保持神清气和,培养乐观外向的性格,以利于气机的通泄。调整呼吸,使心神安静,便不会感到天气极其炎热了。如果被炎热扰乱了心神,反而会使身体感觉到更炎热。

在起居方面,市民朋友应该晚睡早起,尽量保持每天有7小时的睡眠时间,这有利于顺应阳气的充盈以及气血运行,适当的午休会对恢复体力消除疲劳有一定帮助。

天热后,人们习惯晚上睡觉开空调,但是中医讲“头乃诸阳之会”,头部是人体阳气的汇聚之处,如果晚上睡觉时吹冷风时间过久,会使得阳气受到折损,长时间如此则容易导致伤风、面瘫、关节疼痛、腹胀腹泻等情况的发生,所以在晚上休息时不要长时间开着空调。而对于儿童来说,很多家长可能怕空调的冷气导致孩子感冒而采用扇风的方式取凉,其实这对孩子来说也是有害的,长时间如此容易导致孩子出现手足抽搐、口噤不开、风痹的情况,所以家长们在给孩子进

行夏季取凉的时候一定要注意。

此外,夏季有很多人喜欢用冷水进行洗浴,虽然酷热下享受冷水的凉爽是很舒畅,但是这却会给人体带来不小的伤害。由于夏季天气炎热,人体的毛孔及肌肉等都处于开泄状态,如果突然间将身体置于冷水中,水中的寒气极易侵入到人体的内部,导致阳气受损,出现手足发冷,小腿转筋,双目视物不清,甚则变生原因不明的发热症。要是应用热水洗澡,也要注意洗澡后的通风情况。相同情况下,儿童更应该多加注意。

## 饮食 >> 注意清淡 少吃凉食少饮茶

夏至后的饮食原则是“春夏养阳”,养阳重在“养心”。养心可以多喝牛奶,多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充营养,又可达到强心的作用。夏至除了清淡饮食,还可多吃苦菜类蔬菜,如苦瓜、香菜等。因苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、利尿活血、解除劳乏、消炎退热、清心明目、促进食欲等作用。不过,苦味食物均属寒凉,虽然能清热泻火,但属于清泻类食物,体质较虚弱者不宜食用。

凉食在夏季是每个人都不可抗拒的,大部分人都知道贪吃凉食会给肠胃造成负担,从而引发肠胃性疾病,所以在饮食上有一定的节制。但是有时晚上吃一点点的凉食,第二天早上胃腹部也会出现疼痛的情况,“只是吃了一点点,怎么也会肚子疼呢?”那是因为,夏季的夜晚时间较短,许多年龄较大或者体质较弱的市民朋友腹中较冷,不太适宜消化食物,所以晚上睡觉前,尽量不要饮食较凉的生菜、瓜果等。除此之

外,夜间也不要食用肉、面等粘腻的食物,以免出现胃腹部不适的情况。

夏季,人体容易缺水,很多人喜欢在桌上泡一壶茶,其实茶水很容易消耗人体的阳气,所以过多的饮茶或者空腹饮茶都会给人的身体带来一定的伤害。特别对于喜欢食咸的人来说,咸味引茶入肾,使人易于罹患手足疼痛之痹症,以及下元虚冷的腹泻等病症。所以,夏季饮茶应该注意在餐后饮二到三杯即可。

## 运动 >> 去户外适量运动

夏至是阳气最旺的时节,养生要顺应夏季阳盛于外的特点,注意保护阳气。可以通过体育锻炼来活动筋骨,调畅气血,养护阳气。

由于夏季天气比较炎热,所以运动最好选择在清晨或傍晚,天气较凉爽时进行,场地宜选择在河湖水边,公园庭院等空气新鲜的地方。此外很多人选择在夏季减肥,去健身房进行锻炼。夏季运动时不要做过分剧烈的活动,若运动过激,会导致大汗淋漓,汗泄太多。不但伤阴

气,也会对阳气造成损害。由于夏季气压较低,在健身房等场所锻炼时要注意室内温度、湿度,避免长时间运动造成缺氧。

在运动锻炼过程中,出汗过多时,体内的水和盐份会流失,导致人体处于失水状态,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐汤,但运动中饮水不可过量,因为大量饮水会导致出汗更多,盐分进一步流失,引发痉挛。运动后不要立即用冷水冲头、淋浴,否则会引起寒湿痹症、黄汗等多种疾病。

# 美味粽子,吃的学问可不小

端午节眼看就要到来了,吃粽子这一端午节特有的习俗开始蔓延开来,但是吃粽子也要有一定的节制,记者在滨州市内的几家医院了解到,端午节前后急性肠胃炎的病患大增,多数因为吃太多或吃到不卫生的粽子所引起,以下几个方面你都留意了吗?



### 粽子可搭配果蔬食用

粽子的主要原料是糯米,缺乏纤维质,脂肪、盐、糖含量过多,不易消化。少量食用不会对消化系统有什么伤害,但如果吃太多容易引起腹胀。每次可以少吃一点,或者选择小个一

点的粽子。吃粽子的同时,搭配蔬菜、水果可帮助肠、胃蠕动,而且可以避免因吃粽子引起的肠胃道消化不良。一定要注意不要空腹吃粽子,空腹吃的话糯米会在胃里停留很长的时间,刺

激胃酸分泌,导致有慢性胃炎、食道炎的患者旧病复发。而且在晚上睡前两小时最好不要吃肉粽,也不要搭配食用水分多的寒性水果,如西瓜等,以避免出现腹泻或腹痛症状。

### 警惕“返青粽子”

在市场上挑选粽子时要谨慎,像一些呈现翠绿色的粽子,很可能是“返青粽”。一些不法商家为了追求外观色泽鲜绿,在浸泡粽叶时加入了某些化

学制剂,让已经失去原色的粽叶返青。鉴别“返青粽”要一看二煮三闻。通常原色粽叶的颜色发暗发黄,“返青粽叶”则呈均匀的青绿色,而且表面鲜

亮,原色粽叶水煮后,会呈现淡黄色,而“返青粽叶”和“返青粽子”加热后,煮出的水会呈淡绿色,另外“返青粽叶”没有原色粽叶所有的清香味。

### 哪些人不能吃粽子

胃肠道病患者最好不要吃粽子。粽子煮熟后会释放出一种胶性物质,吃后会增加消化酶的负荷。粽子的主料是糯米,不易消化,会在胃里停留很长的时间,刺激胃酸分泌,容易导致有慢性胃炎、食道炎的患者旧病复发。患胃及十二指肠溃疡病的人若贪吃粽子,很有可能造成溃疡穿孔、出血,使病情加重。过于油腻的粽子,也会引起消化不良、胀

气,使疾病加重。

对糖尿病病人而言,红枣粽和甜粽子不适合多吃。粽子含糖量较高,如果粽子中加入了红枣、豆沙则含糖量更高,如果不加节制,就会损害胰岛功能,引起患者血糖和尿糖迅速上升,加重病情,甚至出现昏迷、中毒的情况,抢救不及时还有生命危险。

血糖不稳定的人也需要少吃糯米食品。大米饭的血糖指数是56,而

糯米饭的血糖指数是87,远高于米饭,这意味着吃糯米比吃大米更易导致血糖升高。

老人和儿童的肠胃功能相对较弱,如过量进食,极易造成消化不良以及由此产生的胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症,如果一定要吃尽量选择小粽子,尤其是含有粗粮、薯类的粽子,不加油不加肉的粽子,吃时要细嚼慢咽,便于消化。

## 花露水使用四注意

**蚊虫叮咬后不要用。**花露水含有一种叫伊默宁的成分,这种物质可使蚊虫丧失对人叮咬的意识,因此具有防止蚊虫叮咬的作用。但如果被蚊虫叮咬后再用花露水,并不能改善局部症状,有的还会引起皮肤过敏,加重症状,因此蚊虫叮咬后不要用花露水。

**不要长期大量使用。**花露水含有酒精成分,涂抹在身上,随着酒精的挥发会带走身体的热量,产生凉爽感,但长期大量使用,会导

致体表排汗功能障碍,排汗不畅,体内热量排泄不畅,容易引起中暑。

**涂抹后远离明火。**花露水中含有75%的酒精,具有易燃性,因此涂抹花露水后再用花露水,并不能改善局部症状,有的还会引起皮肤过敏,加重症状,因此蚊虫叮咬后不要用花露水。

**儿童使用时要先稀释。**花露水刺激性成分含量较高,而儿童皮肤娇嫩,如果直接涂抹在皮肤上,会给儿童带来一些刺激,引起不适,因此儿童使用时要先稀释5倍后再用。

## Q医小站

城市的快速发展,使得人们的生活压力变大,而面对严峻的“竞争”之战,健康则显得尤为重要。“身体是革命的本钱”,健康的体魄是一个人工作和生活的必要前提。

如果在日常生活中你遇到了一些和健康有关的问题或者是疾病方面的问题都可以来电咨询或者加入我们的Q医小站群内讨论,我们将联系滨州市内相关知名医师就你现实存在的一些健康问题答疑解惑,为类似患者提供就医参考信息,为市民朋友带来更多帮助!

健康电话:18766491065  
 Q医小站群:227552667

